

3. い 今さらは禁句！ ちよとずつでも始めましょう ～運動器の機能向上～

日常的に必要な動作をスムーズにできることが、精神的な安定や生活をしていくための自信につながり、自分らしい人生を楽しむためのカギとなります。

体力や筋力、バランス能力などの運動機能は、何歳になっても身体を動かすことによって鍛えることができます。貯金と同じように目標を立てて「貯筋」をはじめ、運動機能の維持・向上を目指しましょう！！

●あなたの運動器の状態は？自己チェックしましょう！

当てはまる項目はありませんか？

- 階段を手すりや壁をつたわらずに昇ることができない
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない
- 15分位続けて歩くことができない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい



ひとつでも当てはまる場合は要注意！！

バランス能力や筋力、持久力の低下を示しています。運動機能の低下は、転倒などによるけがに結びつきやすく、体力低下により病気にもかかりやすくなります。これらを防ぐためにも、運動を続ける習慣をつくりましょう。

75歳以上の高齢者の方の『介護が必要になる原因』の約4割が「運動機能の低下」によるものです。

できる限り介護が必要とならないようにするためには、足腰の力をつけるなど、元気な身体づくりが大切です！



楽しく運動を続ける3つのポイント

気軽に手軽に
今すぐに！

今いる場所で、今すぐにでもできる簡単な体操がオススメです。

無理をしない！

自分のペースで運動に取り組みましょう。時には休養も大切です！

ひとりより
みんなで楽しく！

一人では続けることは難しいもの。また、仲間と取組む方が、効果が高いといわれています。

●自宅でできる筋力アップ運動をご紹介します！

注意！！

持病のある人は医師に相談しましょう。
運動の前・途中で少しでも体調が悪ければ中止しましょう。
息を止めて運動をすると血圧が上がります。呼吸を止めずに運動を。
しっかりとした椅子を安定した場所に置いて使いましょう。



ココに効く！やさしい筋力トレーニング

- 加齢や活動の減少による筋力の低下を予防・改善します。
- 「座る・立つ・歩く」などの日常生活に必要な筋肉をきたえ、転倒や骨折を防ぎます。
- 筋力を保つことで、関節への負担を軽くし、関節痛を予防します。

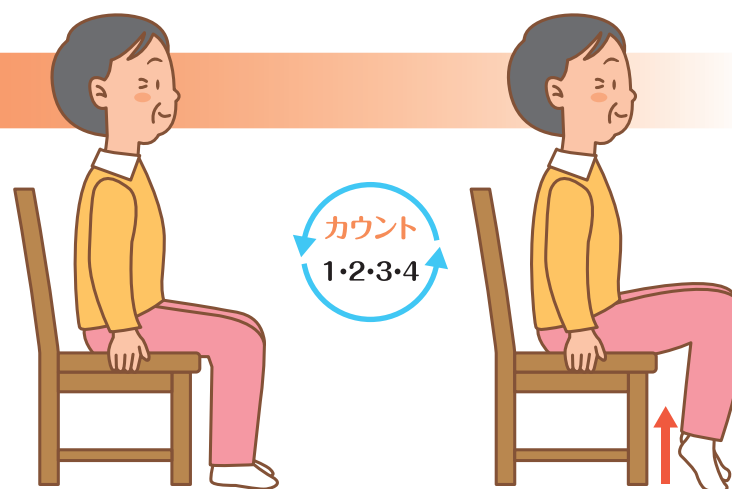
運動の回数

1回あたり10～15回を、
1日に1～2セット行ってください。
息は止めずに自然に呼吸して、
痛みのない範囲で運動しましょう！



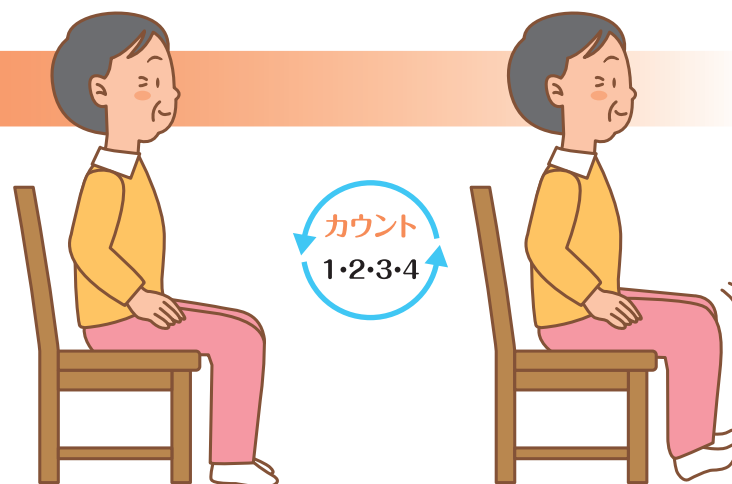
① かかと上げ（座位）

つま先を支点にして、
かかとを上へ引き上げる



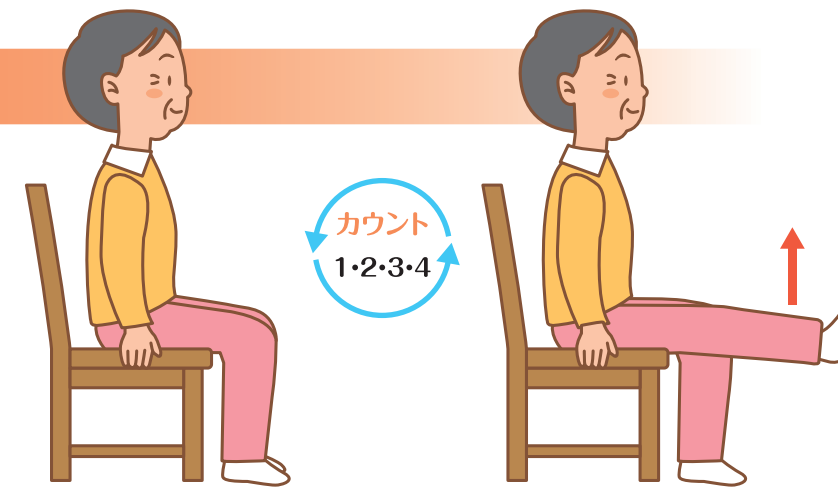
② つま先上げ

かかとを支点にして、
つま先をすねに向かって
引き上げる



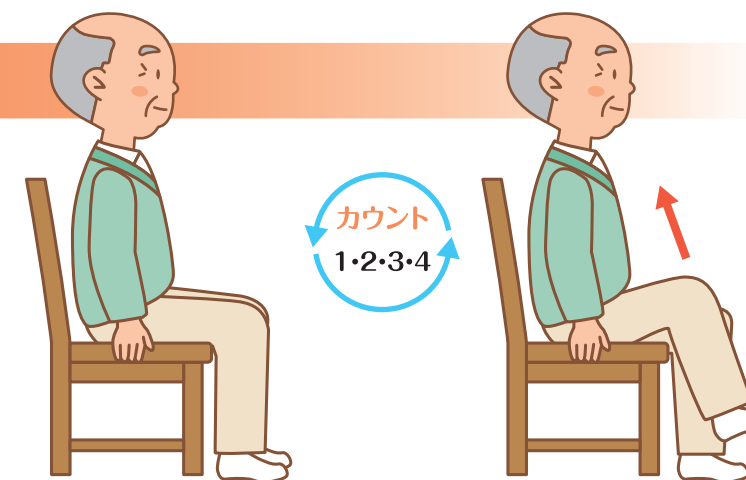
③ ひざ伸ばし

つま先を上に向け、
太ももに力を入れながら、
片足ずつひざを伸ばしていく



④ もも上げ

- ①手をいすの座面に置き、
体を安定させる
- ②ひざを胸につけるように、
片ひざずつ上げる



①～④の運動は、立ち座り・階段の昇降・転倒予防に必要な下半身の力を強くします。

⑤ かかと上げ（立位）

- ①足を腰幅に開く
- ②いすの背もたれに手を置き、体を支える
- ③つま先立ちするように、かかとを上へ引き上げる
- ④ゆっくりとひざを伸ばし、
元の状態に戻す

しっかりとした
歩き方に必要な
ふくらはぎの力を
強くします。



⑥ 足の後ろ上げ

- ①足を腰幅に開く
- ②いすの背もたれに手を置き、体を支える
- ③ひざが曲がらないように、片方の足をまっすぐに後ろに上げる
- ④ゆっくりと足を元の位置まで戻す

正しい姿勢や
バランスに必要な
お尻・背中の筋肉を
強くします。



今さらは禁句！ちよとずつでも始めましょう

今さらは禁句！ちよとずつでも始めましょう